

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN VOLI JUNIOR DI
CLUB BIMA MUDA SELINCAH KOTA JAMBI**

SKRIPSI



OLEH

RIDWAN FIRMAN PAMUNGKAS

NIM A1H121062

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2025